

LLENA TU DESPENSA DE...

Alimentos que no engordan

Con el calor, apetece llevar una ropa más ligera y potenciar tus puntos *sexys*. Pero, ¡horror! también pueden aparecer *lorcitas* indeseadas. Preguntamos a seis expertos qué alimentos top puedes incluir en tu dieta y comerlos hasta hartarte sin engordar. ¡Apúnta!

Clara Sánchez de Ron | telva.com@telva.com

De cara a la operación bikini de verano, te proponemos buscar **alternativas hipocalóricas** llenando tu despensa con alimentos para no engordar. Y tú, ¿tienes hambre? Seis expertos te desvelan su lista secreta de alimentos **¡aquí!**.

Aunque como dice la experta en nutrición **Marta Aranzadi** "*no hay alimentos con cero calorías y todo lo que se come aporta nutrientes*", otros son muy poco calóricos y perfectos para picar entre horas.

Comencemos primero por las frutas. ¿Sabes cuál es la que menos engorda? La sandía. Esta fruta de verano puede ser la reina de tu nevera, puesto que sólo tiene 20 calorías por cada 100 gramos. Le siguen las fresas (34 calorías), la naranja (36 calorías), el melocotón (37 calorías), la mandarina (37 calorías), la manzana granny smith (41), la ciruela (45 calorías), la pera (46 calorías), la piña (46 calorías) y el melón (52 calorías). En cambio entre las frutas más calóricas, aunque no por ello hay que evitarlas, se encuentran las uvas (67 calorías), los higos (65 calorías) y el plátano (85 calorías).



La sandía es una de las frutas más hipocalóricas. / Foto: Radial Press.

VENTAJAS E INCONVENIENTES

Por último, debes saber que los alimentos hipocalóricos, además de ser apetecibles, son saciantes y ricos en fibra conteniendo incluso menos calorías que el resto. Como contrapartida, sólo te deberás preocupar de alternarlos muy a menudo en tu dieta, además de buscar distintas formas de tomarlos y prepararlos para no caer en la monotonía.



¿Tienes hambre? Seis expertos te desvelan su lista secreta de alimentos para no engordar. / Foto: Getty Images.

Si prefieres algún **tentempié de verduras** que no engorde, entonces debes saber que uno de los vegetales menos calóricos es el pepino con 12 calorías por cada 100 gramos. Le siguen el tomate con 18 calorías y la zanahoria con 32 calorías.

También puedes llenar tu despensa de frutas cítricas, como el kiwi (54 calorías), rico en vitamina C, los frutos rojos y verduras como las alcachofas (21 calorías) y el hinojo (31 calorías) que deshinchon y son perfectas para tomar crudas, asadas o hervidas por sus poderosos efectos diuréticos. Para saber más... No te pierdas los consejos de la doctora **Mar Mira**, especialista en medicina estética y nutrición de la Clínica Mira + Cueto del libro *¡Presume de cuerpo!* (Ed. La Esfera de los Libros).

EL GAZPACHO, UNA APUESTA SEGURA

En este sentido, tampoco debe faltar en tu nevera una receta básica para esta temporada: el gazpacho. Según **Javier Martínez López**, experto en nutrición del Centro Médico Eres, este plato estrella adelgaza y te aporta un plus de vitaminas, fibra y antioxidantes. ¡No te pierdas sus sugerencias para disfrutar de este plato sin un gramo de pan **¡a un clic!**

Tampoco debes olvidarte de otros alimentos como el brécol o la remolacha que queman más grasas cuando son digeridos, según afirma la doctora **Esmeralda Díaz Aroca**. A ellos se suman otras joyas para tu despensa que, según **Montse Folch** aceleran tu metabolismo. Se trata de la canela, las especias picantes, los alimentos ricos en fibra y frutas como la papaya.

No obstante, si eres de las que no puedes pasar sin dulce, **Itziar Digón** de la Clínica Bari, te recomienda alternativas como un par de galletas integrales, una onza de chocolate negro, un helado tipo polo o un refrescante granizado de limón. Asimismo, la nutricionista **Valeria Castagna** de la Clínica Ravenna recomienda apostar por las barritas de cereales, que tan sólo aportan 120 calorías, además de saciarte y evitar que piques entre horas.